ESPACE FORME première ligne by Les Corallines

PLANNINGS FITNESS & YOGA

À PARTIR DU 31/08/2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:30 - 10:15 AURÉLIE HIIT	09:30 - 10:15 MIREILLE PILATES	09:30 - 10:15 SABRINA PILATES	09:30 - 10:15 SABRINA HIIT	09:30 - 10:15 AURÉLIE ABDOS FESSIERS CUISSES	9:00 - 10:00 TATIANA VINYASA
10:15 - 11:00 AURÉLIE BODYSCULPT	10:15 - 11:15 MIREILLE HATHA	10:15 - 11:00 SABRINA BODYSCULPT	10:15 - 11:00 SABRINA *FLASHABDO*	10:15 - 11:00 AURÉLIE PILATES	10:00 - 10:45 MYRIAM RODOLPHE CARDIO BOXE OU CIRCUIT TRAINING
11:00 - 11:45 AURÉLIE PILATES	11:15 - 12:00 MIREILLE PILATES	11:00 - 11:45 SABRINA STRETCH	11:00 - 11:45 SABRINA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	10:45 - 11:45 MYRIAM RODOLPHE FULL BODY
12:00 - 12:45 AURÉLIE MOVE SWISSBALL	12:30 - 13:30 MIREILLE YIN	12:30 - 13:15 SABRINA PILATES	12:30 - 13:30 TATIANA YOGA DOUX	12:30 - 13:30 MIREILLE NEW PILATES & STRETCH	11:45 - 12:30 MYRIAM RODOLPHE PILATES
		15:00 - 16:00 ESTELLE HATHA		14:30 - 15:15 ESTELLE NEW YOGACORE	
16:45 - 17:30 MYRIAM PILATES	16:30 - 17:30 TATIANA YIN YANG YOGA		16:00 - 17:00 FRANCESCA YIN	15:30 - 16:30 ESTELLE VINYASA	
17:30 - 18:15 MYRIAM CIRCUIT TRAINING	17:45 - 18:30 MYRIAM NEW TAILLE ABDOS FESSIERS	17:30 - 18:15 AURÉLIE PILATES	17:00 - 18:00 FRANCESCA RESPIRATION MEDITATION		
18:15 - 19:00 MYRIAM ABDOS FESSIERS	18:30 - 19:00 MYRIAM RENFO CARDIO	18:15 - 19:00 AURÉLIE BODYSCULPT	18:15 - 19:00 SABRINA ZUMBA		
19:00 - 19:45 MYRIAM STRETCH	19:00 - 19:45 MYRIAM PILATES	19:00 - 19:45 AURÉLIE HIIT	19:00 - 20:00 SABRINA PUMP		
	19:45 - 20:30 MYRIAM STRETCH		20:00 - 20:45 SABRINA STRETCH		

- Le planning pourra être amené à des modifications selon la fréquentation.
- Pas de cours les jours fériés.
- L'accès au cours se fait sur réservation uniquement.

ÉDITION SEPTEMPBRE 2026